

Obesidade

Prof. Cilene R. S. Rodrigues

Definição

Distúrbio que envolve excesso de gordura corporal, aumentando o risco de problemas de saúde. Geralmente, a obesidade resulta da ingestão de mais calorias do que as calorias queimadas por exercícios físicos e atividades diárias normais.

Uma pessoa está obesa quando o índice de massa corporal (IMC) dela é de 30 ou mais. O sintoma principal é o excesso de gordura corporal, o que aumenta o risco de problemas de saúde graves.

Obesidade e OMS

“A **obesidade** é uma **doença multifatorial**, em que fatores genéticos, metabólicos, sociais, psicológicos e ambientais estão envolvidos. Mas, na maioria das vezes, a sociedade entende que a culpa é somente do individuo e associa [o excesso de peso] à falta de força de vontade. A obesidade é considerada uma epidemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e envolve vários riscos e complicações ao indivíduo, gerando um quadro de declínio progressivo da saúde e podendo, levar a morte.

Excesso de peso e obesidade causam 168 mil mortes por ano

No Brasil (2019)

- ✓ 55% dos adultos sobrepeso
- ✓ 20% obesidade.

Nos EUA (2019)

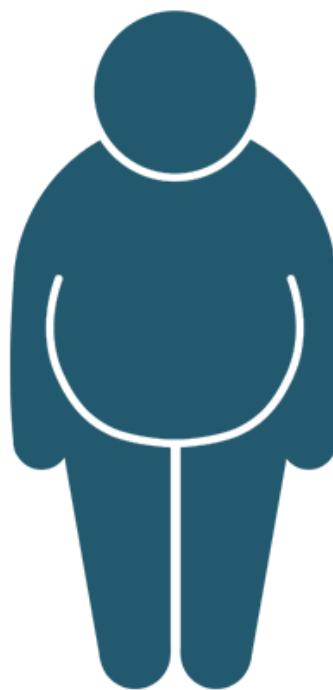
- ✓ 70% sobrepeso
- ✓ 36% obesidade
- ✓ 6% obesidade grau 3.



BRASIL

18,6 %
dos brasileiros
estão obesos

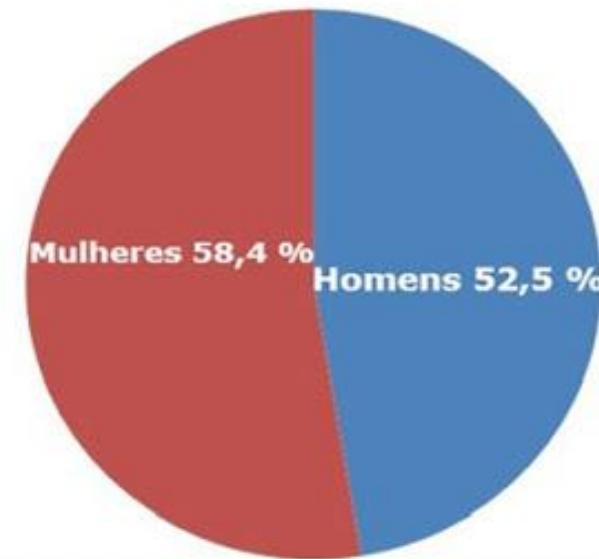
53,8%
dos brasileiros
estão com
excesso de peso

**AMÉRICA
LATINA**

23%
da população
latino-americana
e caribenha
está obesa

58%
da população
latino-americana
e caribenha está
com excesso de peso

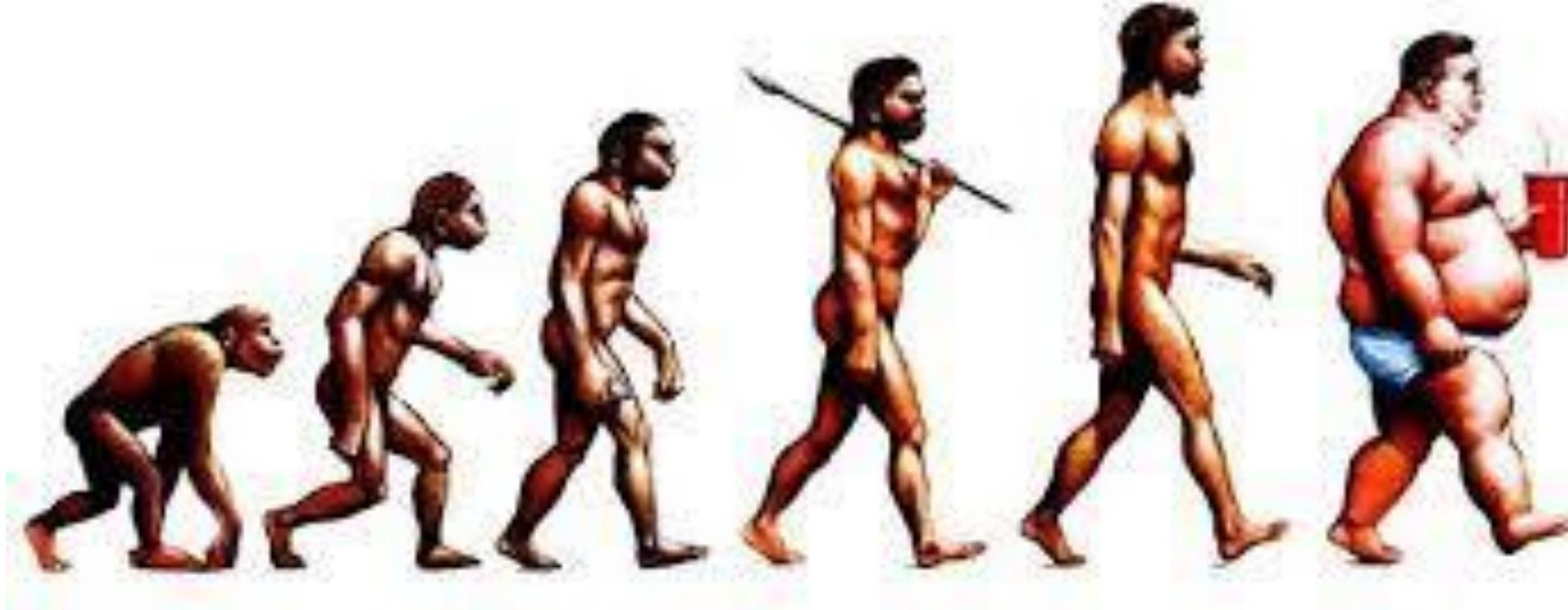
No Brasil as Mulheres Lideram o Ranking do Peso

O Sobrepeso e a Obesidade no Brasil

- Homens de 20 a 58 anos
- Mulheres de 20 a 58 anos

Pesquisa do IBGE mostra aumento da obesidade entre adultos. A proporção de obesos na população com 20 anos ou mais de idade mais que dobrou no país entre 2003 e 2019, passando de 12,2% para 26,8%. Nesse período, a obesidade feminina subiu de 14,5% para 30,2%, enquanto a obesidade masculina passou de 9,6% para 22,8%.

Evolução Histórica da Obesidade



<http://profjabiorritmo.blogspot.com/2016/03/assim-caminha-obesidade.html>

Evolução Histórica da Obesidade

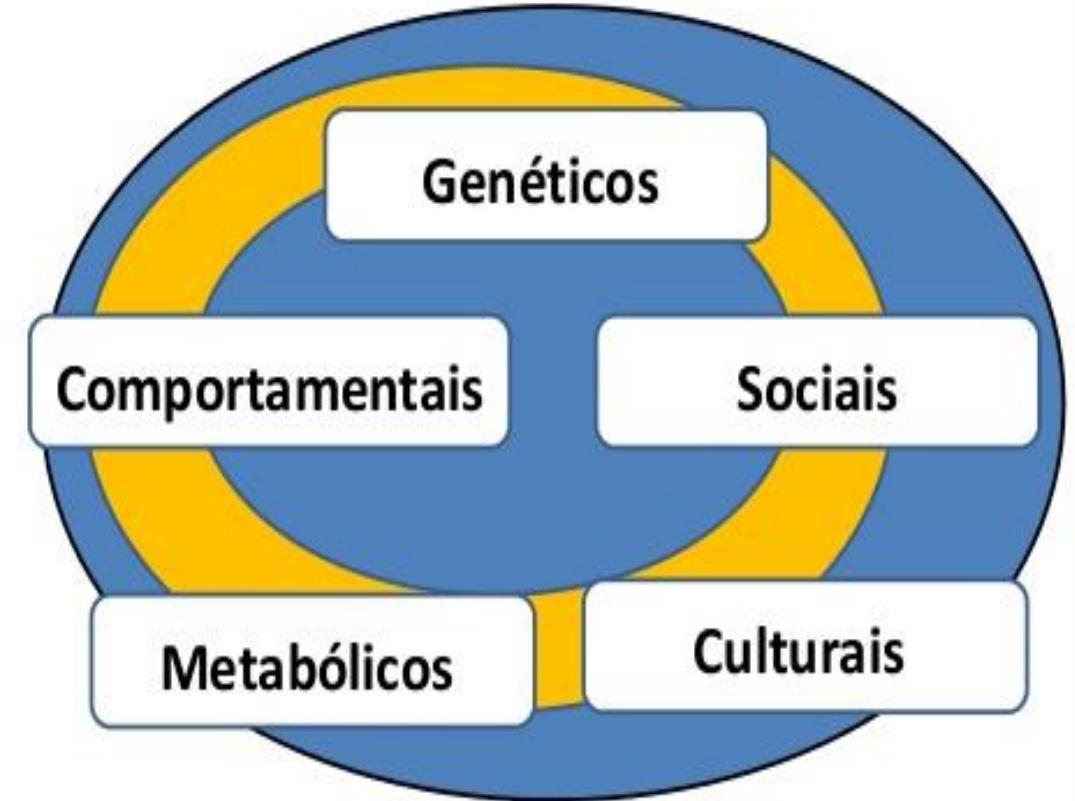
- ✓ Acesso a alimentação
- ✓ Avanço tecnológico
- ✓ Processo de produção (padrão e repetitivo)
- ✓ Hábitos diários (familiares)
- ✓ Contexto Social
- ✓ Condições Socioeconômicas
- ✓ Acesso a saúde



Etiologia da Obesidade

É um distúrbio que pode ter várias etiologias e fatores pré-disponentes.

- Genético (hereditário e congênito)
- Metabólico
- Social
- Cultural
- Comportamental
- Emocional



Quadro Clínico da Obesidade

- **Falta de ar:** pressão do peso do abdômen sobre o pulmão;
- **Dores corporais:** o excesso de esforço para suportar o peso
- **Falta de condicionamento físico:** dificuldade para concluir uma simples caminhada ou algum esforço maior. Em casos graves: mobilidade reduzida.
- **Roncos e apneia do sono:** o acúmulo de gordura na região do pescoço
- **Problemas na pele:** é comum o aparecimento de manchas escuras, principalmente, nas axilas, pescoço e virilha, por conta da resistência de insulina no corpo, além de dermatite e infecções causadas por fungos;
- **Sudorese excessiva:** hiperidrose corporal
- **Infertilidade e impotência:** causa comum por conta da deficiência de fluxo sanguíneo e alterações nos hormônios;



Fatores de Risco

- **Genética:** forma que seu corpo absorve e converte em energia as calorias ingeridas;
- **Histórico familiar:** é grande a incidência de obesidade em pessoas com pais obesos
- **Problemas de saúde:** questões relacionados à locomoção, como a artrite que dificulta a prática de atividades físicas, ou outros transtornos, como depressão, ansiedade etc.
- **Idade:** mudanças hormonais e de estilo de vida;
- **Sedentarismo:** diminuição na prática de atividades físicas e de atuação do metabolismo;
- **Insônia:** pode contribuir para o aumento do apetite;
- **Fumo:** ganho de peso a quem para de fumar,
- **Gravidez e pós-parto:** para muitas mulheres, perder os quilos gerados durante a gravidez se torna uma tarefa bem complicada, e esse ganho de peso pode piorar no decorrer do tempo.

Estigma Social

Estigma social é uma forte desaprovação de características ou crenças pessoais, que vão contra normas culturais. Estigmas sociais frequentemente levam à marginalização. Para a Sociologia, num sentido contemporâneo, o estigma também pode ser conceituado como uma marca objetiva que recebe uma valoração social negativa.

Estigma social é definido enquanto marca ou sinal que designa o seu portador como desqualificado ou menos valorizado, ou segundo a definição de Erving Goffman: “a situação do indivíduo que está inabilitado para aceitação social plena” (GOFFMAN, 2004, P.)



O que caracteriza a gordofobia?

- ✓ Desvalorização: física, intelectual e social
- ✓ Preconceito
- ✓ Exclusão
- ✓ Bullying

- Isolamento
- Tristeza
- Inferioridade
- Compulsão
- Recompensa



Complicações da Obesidade

- ✓ Pressão arterial alta (hipertensão);
- ✓ Distúrbios das articulações: artrite, gota, lombalgia, etc.;
- ✓ Doença arterial coronariana;
- ✓ Síndrome metabólica: hipotiroidismo
- ✓ Dislipidemias: colesterol e outras gorduras (lipídios);
- ✓ Resistência à insulina;
- ✓ Insuficiência cardíaca;
- ✓ Diabetes;



Complicações da Obesidade



- ✓ Cálculo biliar;
- ✓ Cânceres de mama, útero, ovários, cólon, próstata, rins, pâncreas, etc.;
- ✓ Disfunção erétil e fertilidade reduzida;
- ✓ Distúrbios menstruais e maior risco de aborto espontâneo nas mulheres;
- ✓ Distúrbios psicológicos: ansiedade e depressão;
- ✓ Esteatose hepática e cirrose;
- ✓ Trombos (trombose venosa profunda e embolia pulmonar).
- ✓ Aterosclerose e arterioesclerose

Como medir a obesidade

O IMC é reconhecido como **padrão internacional** para avaliar o grau de sobrepeso e obesidade. É calculado dividindo o peso (em kg) pela altura ao quadrado (em metros).

IMC	CLASSIFICAÇÃO
< 18,5	Abaixo do Peso
18,6 a 24,9	Saudável
25,0 a 29,9	Peso em Excesso
30,0 a 34,9	Obesidade Grau I
35,0 a 39,9	Obesidade Grau II <small>(severa)</small>
>= 40,0	Obesidade Grau III <small>(mórbida)</small>

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{(\text{ALTURA})^2}$$

Riscos com relação a Medidas Corporais



MULHERES

Para elas, o valor a ser considerado é de
80 cm.
Contudo, há variações nesses valores a depender da etnia do paciente e da idade.



HOMENS

Circunferência abdominal igual ou superior a
94 cm possui risco cardiovascular aumentado.

Composição Corporal

O adipômetro, ou plicômetro, é um equipamento que serve para medir a espessura do tecido adiposo em diversas partes do corpo. Essas medidas, colocadas em algumas equações, servem para calcular o percentual de gordura do indivíduo.

Avaliação da Composição Corporal

- Porcentagem de Gordura
- Massa magra

<https://blogeducacaofisica.com.br/7-tipos-dobras-cutaneas/>



Composição Corporal

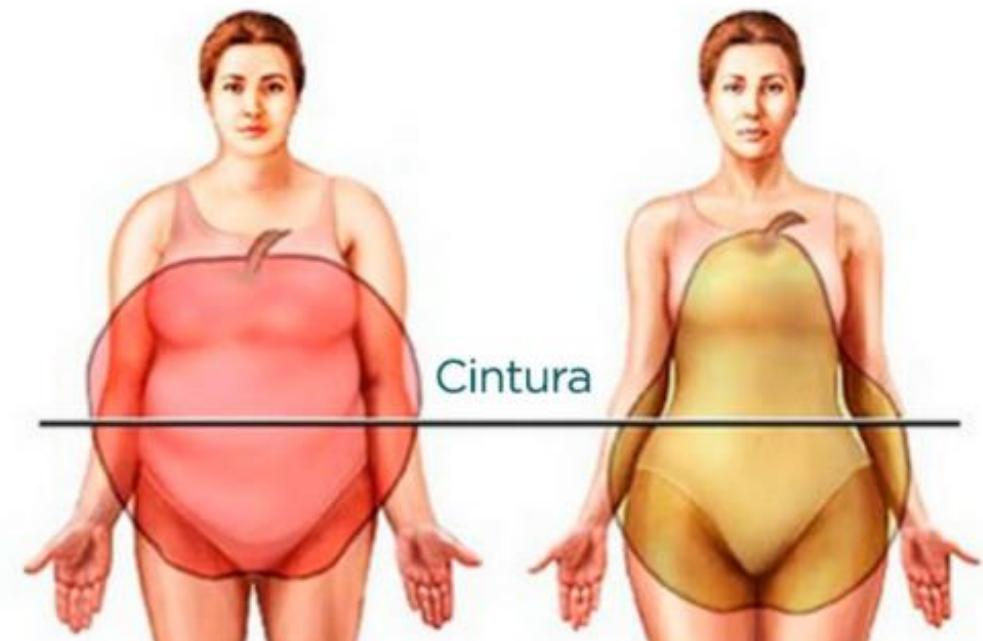
A obesidade andróide (em forma de maçã), mais comum nos homens, é caracterizada por uma distribuição predominantemente abdominal e torácica, ao passo que a obesidade ginecóide (em forma de pera), mais prevalente em mulheres é caracterizada por um acúmulo de gordura maior na região dos quadris e coxas.

Maçã X Pera

CLASSIFICAÇÃO **QUALITATIVA**

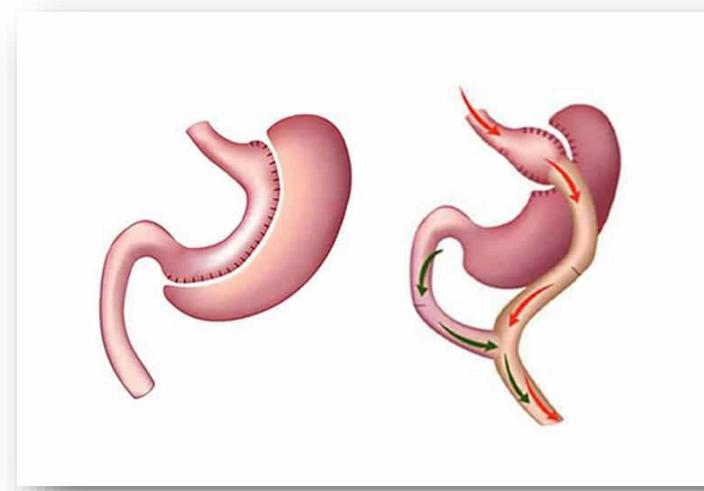
(Distribuição da Gordura)

- ▶ Obesidade andróide, superior, ou tipo “maçã”: Maior correlação com complicações cardiovasculares e metabólicas.
- ▶ Obesidade ginecóide, inferior, ou tipo “pera”: Mais associada a problemas articulares, circulatórios periféricos e estéticos.



Tratamentos de Obesidade

- ✓ Educação Nutricional
- ✓ Atividade Física
- ✓ Psicoterapia
- ✓ Medicamentos
- ✓ Cirurgias



O Papel do Podólogo na Obesidade



- ✓ Condições físicas de Higiene Pessoal
- ✓ Capacidade de AVD (Atividades de vida diária)
- ✓ Capacidade de Mobilidade
- ✓ Condições Clínicas de Saúde
- ✓ Condições clínicas dos pés
- ✓ Avaliação de Pés de Riscos
- ✓ Exames Podológicos
- ✓ Orientação Ortopodológica
- ✓ Condutas Terapêuticas Podológicas
- ✓ Podoprofilaxia

Referências Bibliográficas

- <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf>
- http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/abcd12.pdf
- <http://www.amape.com.br/wp-content/uploads/2019/04/Tratado-de-Obesidade-2%C2%AA-edic%C7a%CC%83o.pdf>
- http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_doenca_cronica_obesidade_cab38.pdf
- https://www.ans.gov.br/images/Manual_de_Diretrizes_para_o_Enfrentamento_da_Obesidade_na_S%C3%A3o_Suplementar_Brasileira.pdf
- <http://www1.inca.gov.br/inquerito/docs/sobre peso obesidade.pdf>
- https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2020/11/20201113_Relatorio_PCDT_567_Sobrepeso_e_Obesidade_em_adultos.pdf
- <https://www.endocrino.org.br/obesidade-e-os-riscos-do-covid-19/>
- file:///C:/Users/Mario/Downloads/Fisiopatologia%20da%20Obesidade_2018.pdf
- <https://www.sanarmed.com/obesidade-conceito-epidemiologia-fisiopatologia-tipos-e-danos-colunistas>